

கீரை வைக்கியம்

டாக்டர் திருமலை நடராசன்
R.I.M.P./SIDDHA

கீரை வைத்தியம்

ஆசிரியர் :

டாக்டர் திருமலை - நடராசன், R.I. M. P.

(Siddha)

தமிழ்ச்செல்வி நிலையம்

43, சித்திரைக்குளம் வடக்குத் தெரு,

மயிலாப்பூர் : : சென்னை - 600 004

முதற் பதிப்பு ; ஜூன், 1981
உரிமை ; பதிப்பகத்தார்க்கு

தயாரிப்பு :
க. பா. முத்தையன்

விலை ரூ. 2-75

அச்சிட்லோர் :
வீரபத்திரர் அச்சகம்,
சென்னை - 600 005

முன்னுரை

• “கீரையே விரும்பினேன் பருப்பொடு கலந்த
கீரையே விரும்பினேன் வெறுந் தண்
ணீரையே விரும்பினேன் தெங்கிளங் காயின்
நீரையே விரும்பினேன் உணவில்
ஆரையே யெனக்கு நிகரெனப் புகல்வேன்”

வள்ளல் பெருமகனார் இராமலிங்க அடிகள் கருணை
அகமும், புறமும் ததும்பி வழிய வழிய வாழ்ந்தவர். எல்லாம்
வல்லவர்; அருட்பெருஞ்சோதியைத் தனிப்பெருங் கருணை
யாகக் கண்டவர்; அடுத்து - தமிழ் மருத்துவமாகிய சித்த
மருத்துவத்திலும் தலைசிறந்தவர்கள்-பதினெண் தமிழ்ச் சித்த
மருத்துவப் பெரியார்களோடு சேர்த்து எண்ணத் தக்கவர்.
அடிகளார் பருப்பொடு கலந்த கீரையையும், தூய நீரையும்
இள நீரையும், குறிப்பாக ஆரைக் கீரையும் விரும்பி உட்
கொண்டதாகத் திருவருட்பாவில் கூறியுள்ளார்!

கீரைகளில் ஆரைக்கீரை தனித்தன்மை வாய்ந்தது.
இந்தக் கீரை வாத, பித்த, சிலேட்டும - எவ்வகை உடம்புக்
காரருக்கும் ஏற்றது. மற்றக் கீரைகளைப் பொதுவாகத்
தொடர்ந்து உண்பது எல்லார் உடம்புக்கும் ஏற்றதாகாது.
சான்று; அகத்திக்கீரை முருங்கைக்கீரை. ஒருவர் தன்
உடலுக்கு ஏற்கும் கீரைகளைத் தேர்ந்து உண்டால் நல்லது.

ஆனால் அரைக்கீரை மற்றக் கீரைகளைப் போன்றதன்று.
தொடர்ந்து உண்டால் கண் பார்வை, கபாலச்சூடு, கண்
ணெரிவு, பார்வைக்குறைவு, கண்ணில் நீர் வழிதல், கண்
கூச்சம், மயக்கம், ஆகியவைகளைப் போக்கி, மலச்சுட்டு,
மூலம், ஆகியவையும் நீக்கி, உடம்பைக் காக்கவல்லதாகும்.

இந்நூலில் குறிப்பாகச் சில கீரைகளில் பயன்களைச் சிறு
குறிப்பாக எழுதியுள்ளேன். மருத்துவ ஆய்வகங்கள்,
ஆராய்ந்து கண்டு, நிறுவியுள்ள உணவுப்பொருட்களின் உட்
கூறுகளையும் அவற்றில் அடங்கியுள்ள பல்வேறு சத்துக்
களையும் குறித்துள்ளேன். பொதுவாக எல்லார்க்கும் நன்கு
பயன்படும் என்று நம்புகின்றேன்.

48, தெற்குச் சிவன் கோவில் தெரு, } — திருமலை நடராசன்
வடபழனி, சென்னை - 600 026

பொருளடக்கம்

பக்கம்

முனைக்கீரை		5
முள்ளங்கிக்கீரை		10
கொத்துமல்லிக்கீரை		12
சிறுகீரை		14
தூது (வ)னைக்கீரை		18
பருப்புக்கீரை		22
குப்பைக்கீரை		23
புதினாக்கீரை		24
மணத்தக்காளிக்கீரை		27
பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை		28
முருங்கைக்கீரை		30
வெள்ளைக்கரிசலாங்கண்ணி		33
மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி		36
தண்டுக்கீரை		39
அகத்திக்கீரை		40
பசலைக்கீரை		42
வல்லாரைக்கீரை		44
புளிச்சக்கீரை		49
வெந்தயக்கீரை		50
மற்றும் சில கீரைகள்		52

கீரை வைத்தியம்

முளைக்கீரை

Mulai Keerai

(ஒரு அவுன்சில்)

புரதம் (Protein)	1.4 கிராம்
சுண்ணாம்புச் சத்து (Calcium)	140 மில்லிகிராம்
இரும்பு (Iron)	6.1 மில்லிகிராம்
வைட்டமின் 'ஏ' (Vitamin 'A')	710 to 3120 (I.U)
வைட்டமின் 'பி' (Vitamin 'B')	8 மில்லிகிராம்
வைட்டமின் 'பி 2' (Vitamin 'B 2')	28 மில்லிகிராம்
வைட்டமின் 'ஸி' (Vitamin 'C')	49 மில்லிகிராம்

முளைக்கீரை

- 1 மலம் இளக்கும்
- 2 குடலின் சூட்டை ஆற்றும்
- 3 சீரணம் செய்யும்

- 4 மூலச்சூட்டைத் தணிக்கும்
- 5 மருந்தின் நச்சுத் (விஷத்) தன்மையைத் தணிக்கும்
- 6 மலக்கழிவை ஒழுங்கு செய்யும்
- 7 குழந்தை முதல் முதியவர் வரை உணவுடன்
சேர்த்துக்கொள்ளக் கூடியது
- 8 கண் பார்வையை வலுவடையச் செய்யும்
- 9 எலும்புகளைப் பலப்படுத்தும்
- 10 நாளும் உணவுடன் உண்டுவந்தால் உடம்புக்குத்
தேவையான இரும்புச் சத்தைத் தரும்
- 11 மூலநோயைத் தணிக்கும்
- 12 குடல் புண்களை ஆற்றும்.

நோய் நீங்கச் சமையல் முறை 1

250 கிராம் முளைக்கீரையைப்பிடுங்கி 1 மணிநேரத்திற்குள் ஒரு சட்டி அல்லது வாளியிலுள்ள தூயநீரில் வேர்ப்பாகத்தையுமீ இலைப் பாகத்தையும் நன்றாகக் கழுவிக்கொள்ளவும். வேரின் பகுதியை மட்டும் பிறகு கத்தியால் அல்லது அரிமணையில் வெட்டி நீக்கி விடவும். மற்றப் பகுதிகளைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

5 கிராம் மிளகைப் பொடித்துத் தூளாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். 10 உறித்த பூண்டு, சீரகம் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டியளவு இவற்றை முளைக்கீரையுடன் மண்சட்டியில் போடவேண்டும். பிறகு சிறிது அளவு தண்ணீர் ஊற்றி வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு உணவுடன் இணைத்து உட்கொள்ளவும்.

பகல் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும். வாய் குமட்டல், வயிற்று உப்புசம், வரட்சி, சீரணக் குறைவு, மற்றும் மலக்கட்டும் நீங்கும். மற்றும் உணவுக்கு முன்னும் பின்னும் ஏற்படும் சிறு வயிற்று வலியையும் போக்கும்.

(அனுபவம்)

நோய் நீங்கச் சமையல் முறை 2

250 கிராம் முளைக்கீரையை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அக்கீரைகளை ஒரு பாத்திரத்தில் உள்ள தூய நீரில்

தன்கு: கழுவி—வேரின் பகுதியைக் கத்தியால் வெட்டி நீக்கி விட்டுச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

மிளகுத்தூள்

சீரகம்

பூண்டுப்பல்

எலுமிச்சம் பழச்சாறு

உப்புத் தேவையளவு

1 தேக்கரண்டி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி

25

50 மி.லி.

இவற்றையும் கீரையுடன் மண் சட்டியில் போட்டுச் சிறி தளவு நீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து மூடி அவித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பகல் உணவோடு சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

களைப்பு, நா வறட்சி, நீர் விடாய் (தாகம்), வயிற்று உப்புசம் நீங்கும். மூல நோயைக் கண்டிக்கும்; புணர்ச்சியில் விரைவிலே சுக்கிலம் வெளியாவதைத் தடுக்கும்.

(அனுபவம்)

நோய் நீங்கச் சமையல் முறை 3

250 கிராம் முளைக்கீரையை எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாகத் தூய நீரில் கழுவி வேரின் பகுதியை ஒரு கத்தி அல்லது அரிமணையில் நறுக்கியகற்றிய பின்பு முனையைச் சிறு துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும். தேங்காய் உடைத்துத் தேங்காய் மூடிகளில் உள்ள தேங்காயைத் துருவிப் பிழிந்து தேங்காய்ப் பால் எடுக்க வேண்டும். பின்பு

பசும்பால்

தேங்காய்ப்பால்

மிளகு

கிராம்பு

250 மி.லி

250 மி.லி

25 எண்ணிக்கை

5 எண்ணிக்கை

ஆகியவற்றையும் ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு மூடி அவித்து எடுத்துச் சிறிது உப்பிட்டுக் கொள்ளவும். வயிற்றுக்கோளாறு நோய் உடையவர்கள், காலை உணவில் தேவையளவு 8 நாட்களுக்கு உண்டு வரவும், வயிறு தொடர்பான நோய்கள் நீங்கி, உடம்பிலும் வலு உண்டாகும். வயிற்றுப் புண் நீங்கும்.

(அனுபவம்)

குறிப்பு-1

மூன்று முறைகளுக்கு மேல் மலக்கழிவு அல்லது பேதி ஏற்பட்டால் உண்ணும் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளவும். 40 வேளைகள் உண்ண விரும்புவோர் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பு-2

மெலிந்த குழந்தைகளுக்கும் குறைந்த அளவில் நாளும் கோடுத்து வரலாம். குழந்தை கொழுக்கொழுப்பாகும், வயிற்று நோய் நீங்கும்.

நோய் நீங்கச் சமையல் முறை 4

250 கிராம் முளைக்கீரையை ஒரு சட்டி அல்லது வாளியில் தூய நீரில் கழுவி, கத்தி அல்லது அரிமணையால் வேரை நீக்கி விடவும். பிறகு கத்தி அல்லது அரிமணையில் சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய கீரையை ஒரு மண்சட்டியில் போட்டுச் சிறிதளவு நீர்விட்டு மூடி 5 நிமிடங்கள் அடுப்பில் வேக வைக்கவும்.

பின்பு சட்டியில் கீரையுடன் 100மிலி லிட்டர் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை ஊற்றி மூடி மீண்டும் நன்றாக வேகவிட்டு இறக்கிச் சிறிது உப்பிட்டுக்கொள்ளவும். தொடர்ந்து சீரணக் குறைவும் உப்புசமும் உடையவர்கள் காலை உணவாகக் கொள்ளவும். அவர்கள் தொடர்ந்து 7 நாட்கள் உண்டு வர, உப்புசமும் சீரணக் குறைவும் நீங்கும்.

வயதானவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது.

நோய் நீங்கச் சமையல் முறை 5

250 கிராம் முளைக்கீரையை ஒரு சட்டியில் போட்டுத் தூயநீரில் நன்றாகக் கழுவிக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு வேரின்

பகுதியை ஒரு கத்தி அல்லது அரிமணையில் வெட்டி நீக்கி விட வேண்டும். பிறகு தண்டைச் சிறு துண்டுகளாக்கிக்கொள்ளவும். வேகவைத்த துவரம் பருப்பையும் உப்பையும் முளைக் கீரையுடன் போட்டு, மூடி வேகவைத்து எடுக்கவும். பிறகு ஒரு மண் சட்டியில் எடுத்து மத்தைக் கொண்டு கடைந்து கொள்ளவும். கடைந்த கீரையுடன் தனியாகக் கடுகில் தாளிதம் செய்துள்ளதைக் கொட்டிக் கொள்ளவும்.

பகல் உணவில் தொடர்ந்து இதைச் சேர்த்துக் கொண்டு வந்தால் வாய் வேக்காளம், வயிற்றில் உஷ்ணவாய்வு ஆகியவை நீங்கும்.

சமையல் முறை - 6

250 கிராம் முளைக்கீரையை ஒரு சட்டியில் உள்ள நீரில் நன்கு கழுவிக்கொள்ளவேண்டும். பின்பு அவற்றின் வேர்களை ஒரு கத்தி அல்லது அரிமணையில் வெட்டி அகற்ற வேண்டும். பிறகு உள்ளவற்றைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொண்டு மண்சட்டியில் போடவும். தேவையளவு உப்பிடவும். சட்டியை மூடிக் கீரையை நன்கு வேக வைத்துத் தண்டுகள் வெந்ததும் இறக்கிக் கொள்ளவும்.

ஒரு தூய துணி மேல் வெந்த கீரையைக் கொட்டி மற்றொரு பாத்திரத்தில் பிழியவும். பிழிந்த சாற்றோடு 50 மிலி லிட்டர் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை ஊற்றி நெய்யில் தாளிதம் செய்து கொள்ளவும்.

பகல் உணவில் இரசத்திற்குப் பதிலாகச் சோற்றில் கலந்து உண்டு வரவும்.

மலக்கட்டு நீங்கும்; சிறுநீர் முறையாகும்; உடல் கலகலப்பாக இருக்கும்.

இரத்த மூலம் தணியும், தள்ளு மூலம் குறையும்.

குறிப்பு

புழுங்கலரிசிச் சோறு நல்லது. பச்சரிசிச் சோற்றில் கலந்து உண்பது சிலருக்கு ஒத்து வராது; பேதியாகும்.

முள்ளங்கிக்கீரை - Carrot leaves

(உண் அளவு)	(Edible portion)	57%.
ஈரம்	(Moisture)	76.6gm
புரதம்	(Protein)	5.1 gm
கொழுப்பு	(Fat)	0.5 gm
தாது உப்புக்கள்	(Minerals)	2.8 gm
நார்	(Fibre)	1.9 gm
சர்க்கரைச் சத்து	(Carbo hydretes)	13.1 gm
சக்தி	(Energy)	77 Kcal
கண்ணாம்புச்சத்து	(Calcium)	340 mg
பாஸ்வரம்	(Phosphorus)	110 mg
இரும்பு (அயம்)	(Iron)	8.8 mg
மாவுப்பொருள்	(Carotene)	5.700 Ug
தையமின்	(Thiamine)	0.4 mg
ரிபோஃபிளேவின்	(Riboflavin)	0.37 mg
நியாசின்	(Niacin)	2.1 mg
வைட்டமின் C	(Vitamin C)	79 mg

முள்ளங்கிக்கீரை

வயிற்றுப் பூச்சிகளைக் கொல்லும், புண்ணை ஆற்றும், சிறுநீரைப் பெருக்கும், உடல் சூட்டைக் குறைக்கும், புளிப்பேற்றத்தைக் குறைக்கும், பசி மந்திக்கும்.

நோய் நீங்கச் சமையல் முறை 1

250 கிராம் முள்ளங்கிக்கீரையைத் தூய நீரில் கழுவி, சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். நறுக்கிய கீரைகளை மண்சட்டியில் போடவும், $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி (டீஸ்பூன்) கழுவிய

வெந்தயம், 100 கிராம் தேங்காய்த் திருகல், உப்பும் போட்டு அடுப்பில் வைத்து அவற்றை முறைப்படி வேக வைத்து இறக்கவும். தேவையளவு பகல் உணவோடு சேர்த்துச் சாப்பிடவும். வயிற்றுப் பூச்சிகள் நீங்கும், குடல் குடும் தனியும்.

நோய் நீங்கச் சமையல் முறை 2

250 கிராம் முள்ளங்கிக் கீரையைக் கத்தியைக் கொண்டு அல்லது அரிமணையில் சிறு துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும். 50 மி. லி. எலுமிச்சம் பழச்சாறு, 50 கிராம் நறுக்கிய வெங்காயம், 1 தேக்கரண்டி (டீஸ்பூன்) மிளகுத் தூள், தேவையளவு உப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு ஒரு தூய்மையான மண் சட்டியில் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.

அதைப் பகல் உணவோடு தேவையளவு சேர்த்துக் கொண்டால் மலக்கட்டு நீங்கும். வாயில் வரட்சியும் நீங்கும். தோனில் ஏற்படும் சிறு நோய்கள் நீங்கும்.

குறிப்பு:

இது குழந்தைகளுக்கு ஆகாது.

நோய் தீரச் சமையல் முறை 3

250 கிராம் முள்ளங்கிக் கீரையை நன்றாக இடித்துக் கொள்ளவும். ஒரு மண் சட்டியில் போடவும். 200 மி. லி லிட்டர் தூய நீரை விட்டுக் கொதிக்க வைக்கவும். கொதித்ததும் இறக்கவும். 50 மி. லி லிட்டர் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை ஊற்றி மூடி வைக்கவும். 50 கிராம் சின்ன வெங்காயத்தை அரைத்துப் போட்டு, தேவையளவு உப்பிட்டுத் தாளித்துக் கொள்ளவும். பின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவும். காலை உணவுக்கு ஒரு மணி முன் அருந்த, சுகபேதியாகும்.

குறிப்பு:

இது குழந்தைகளுக்கு ஆகாது.

நோய் தீரச் சமையல் முறை 4

250 கிராம் முள்ளங்கிக் கீரையில் 50 கிராம் சின்ன வெங்காயத்தை நறுக்கிப் போட்டு, $\frac{1}{2}$ லிட்டர் புழுங்கலரிசிக்

கழுநீரை ஊற்றித் தேவையளவு உப்பிட்டு வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.

வேக வைத்த கீரையையும், வெங்காயத்தையும் ஒரு துணியில் வைத்துப் பிழிந்து கொள்ளவும். வெந்த கழுநீரில் அதைக் கலந்து கொள்ளவும். மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து 50 மி.லி. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றையும் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி (டீஸ்பூன்) அளவு மிளகுத் தூளையும் போட்டு, ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கவும். காலை—பகல்—மாலை மூன்று வேளைகளும் அருந்தினால் வாய்ப்புண் மற்றும் சூட்டால் ஏற்படும் வயிற்று வலியும் நீங்கும்.

கொத்துமல்லிக்கீரை - Coriander Leaves

(ஒரு அவுன்சில்)

புரதம் (Protein)	0.9 கிராம்
சுண்ணாம்புச் சத்து (Calcium)	40 மில்லி கிராம்
இரும்பு (அயம்)	2.8 மில்லிகிராம்
வைட்டமின் ஏ (Vitamin A)	2970 to 8680 (1-U)
வைட்டமின் பி (Vitamin B)	14 மில்லிகிராம்
வைட்டமின் பி ₂ (Vitamin B ₂)	17 மில்லிகிராம்
வைட்டமின் சி (Vitamin C)	38 மில்லிகிராம்
காலரிகள் (Calories)	13

கொத்துமல்லிக் கீரை

சீரணத்தை உண்டுபண்ணும், பைத்தியம் தணிக்கும். அன்ன தோஷம்] விலக்கும், வாந்தியை நீக்கும், விக்கலை விலக்கும், வாய் நாற்றத்தை நீக்கும், உடலில் ஏற்படும் அரிப்பை எடுக்கும், உடலில் உண்டாகும் தடிப்பைத் தடுக்கும். வாதத்தைத் தணிக்கும். பித்தத்தைக் குணப்படுத்தும். ஐயத்தைச் சரி செய்யும், சளியால் ஏற்படும் தலைவலி—இருமல் வறட்சி இவைகளைப் போக்கும், விந்து வலிமை (பலத்தை) உண்டாக்கும், ஆண்மைக் குறைவை நீக்கும். உடம்புக்கு வலுவைத்தரும்,

உண்ணும் வகை சில

நன்றாக விளைந்த கொத்துமல்லிக் கீரையைத் தூய நீரில் கழுவி— வேரைக் கத்தியால் அல்லது அரிமணையில் நறுக்கிப் போக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிப் புழுங்கலரிசிக் கழுநீரை ஊற்றிச் சிறிதளவு வெங்காயம் வெள்ளைப் பூண்டும், ஒன்றிரண்டாக உடைத்து மிளகும் சிறிதளவு சீரகமும்போட்டு உப்பிட்டுக் கொதிக்கவைத்துப் பின்பு இறக்கிக் கொள்ளவும்.

காலை, பகல், இரவு உணவுக்கு முன் நீருடன்— கீரையையும் உண்ணலாம்.

உடம்புக்கு நல்லது.

வேறு முறை

கொத்துமல்லிக் கீரையைச் சிறு கத்தியால் அல்லது அரிமணையில் துண்டுகளாக்கி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டுச் சிறிது வெங்காயம், எலுமிச்சம் பழச்சாறு— வெந்தயம், மிளகு, கிராம்பு இவைகளையும் போட்டு உப்பிட்டுத் தூய நீர்விட்டுக் கொதிக்க விட்டு இறக்கவும்.

நெய்யில் தாளிதம் செய்து கொள்ளவும்.

மூன்று வேளை உணவோடும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பு-1

குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்கலாம்.

குறிப்பு-2

மூத்திரக் கோளாறுள்ள பெரியவர்களுக்கு இது மிகவும் நல்வது.

சிரங்கிற்ரு

கொத்துமல்லிக்கீரை	50 கிராம்
வெந்தயம்	10 கிராம்
மிளகு	5 கிராம்

இவைகளை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் அரைத்துச் சிரங்குள்ள இடங்களில் தடவி வரச் சிரங்கு குணமாகும்,

(அனுபவம்)

சிறுகீரை - Sirukeerai

ஈரம்	(Moisture)	90.0 gm
புரதம்	(Protein)	2.8 gm
கொழுப்பு	(Fat)	0.3 gm
தாதுஉப்புக்கள்	(Minerals)	2.1 gm
நார்	(Fibre)	--
சர்க்கரைச்சத்து	(Carbohydrates)	4.8 gm
சக்தி	(Energy)	30 Kcal
கண்ணாம்புச் சத்து	(Calcium)	397 mg
பாஸ்வரம்	(Phosphorus)	50 mg
இரும்பு	(Iron)	27.3 mg
மாவுப்பொருள்	(Carotene)	--
தையமின்	(Thiamine)	--
ரிபோ ஃபிளேவின்	(Riboflavin)	--
நியாசின்	(Niacine)	--
வைட்டமின் C	(Vitamin C)	--

சி று கீ ர

மூத்திரப்பையில் ஏற்படும் கோளாற்றை நீக்கும்.
உணவால் ஏற்படும் விஷத் தன்மையை நீக்கும்.

மருந்தால் ஏற்படும் உடற் சூட்டைத் தணிக்கும்.

மருந்தால் ஏற்படும் உடல் எரிவு, சூடு ஆகியவற்றைத் தணிக்கும். உடற் புண்ணை நீக்கும்.

உடலில் புண் ஏற்படாமல் காக்கும். மதுவகைகளை அருந்துவதால் குடல், மூத்திரப்பை ஆகியவற்றில் ஏற்படும் கொதி நோய்களைத் தணிக்கும்.

கண் புகைச்சலை நீக்கும், கண்களில் பீழை தள்ளுதலை நீக்கும். கண்ணில் நீர்வடிதலைக் கண்டிக்கும். கண் கூச்சத்தை நீக்கும்; வெள்ளெழுத்துப் பார்வை சீராகும். கண்பார்வை மிகும்.

சிறுகீரைத் தைலம்

எளிய முறை 1

1 சிறுகீரைச் சாறு	1 லிட்டர்
2 தேங்காய் எண்ணெய்	500 மிலி லிட்டர்
3 நல்லெண்ணெய்	250 —
4 நெய்	250 —
5 கோரைக் கிழங்கு	15 கிராம்
6 கஸ்தூரிமஞ்சள்	15 „
7 சந்தனத்தூள்	15 „
8 ரோஜா இதழ்	15 „
9 சம்பங்கி விதை	15 „
10 அகில்	15 „

தைலம் செய்முறை

தேங்காய் எண்ணெய், எள் எண்ணெய் (நல்லெண்ணெய்) நெய் ஆகிய மூன்றையும் ஒரு மண் பாளையில் ஊற்றி

வேண்டும். பிறகு அடுப்பில் வைத்துச் சிறிது சூடேற்றிச் சிறு கீரைச் சாற்றை ஊற்றவேண்டும். அதன்பின் சிறு தீயாக 10 நிமிடங்கள் எரித்து வைக்கவும்.

கோரைக்கிழங்கின் தோலை நீக்கிப் பயன்படுத்தவும்- கஸ்தூரி மஞ்சள், சந்தனத்தூள், ரோஜா இதழ், சம்பங்கி விதை, அகில் ஆகியவற்றைத் தூய்மையான உரலில் போட்டு நன்றாக இடித்துக் கொள்ளவும். இடித்த தூளை ஒரு மண்சட்டியில் போட்டு 1 லிட்டர் தூய நீர் விட்டு ஒருநாள் ஊற வைத்திருக்க வேண்டும். பின்பு மண்சட்டியில் அதை ½ லிட்டராகச் சுண்டக் காய்ச்ச வேண்டும். தைலத்தில் ஊற்றி முடி, சிறு தீயாக எரிக்கவும். தைலப்பதம் வந்ததும் ஒரு துணியைத் திரித்து எண்ணெயுள் விட்டால் அதில் நீர் ஈரம் இல்லாமல் வந்ததும் இறக்கி நன்றாக ஆற விடவேண்டும். பிறகு, வடிகட்டி, கண்ணாடிப் புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும்.

பயன்படுத்தும் முறை

நாளும் நம் தலையில் சிறிது தைலத்தைத் தடவி, தலை மயிர் சீவிக் கொள்ளலாம். 7 நாட்களுக்கு ஒருமுறை இதனைத் தலையில் தேய்த்து முழுகி வரலாம்.

தீரும் நோய்கள்

கண்ணெரிவு, தலைச் சுற்று, முடி கொட்டுதல், நரை, மண்டைக்காய்ச்சல், உடல் எரிவு ஆகியவை நீங்கும். தலையில் முடி சிறப்பாக வளரும்.

சிறு கீரைத் தைலம் எளிய முறை-2

- 1 சிறு கீரைச் சாறு
- 2 நல்லெண்ணெய்
- 3 நெல்லிக்காய் வற்றல்
- 4 கஸ்தூரி மஞ்சள்

1 லிட்டர்
1 ,,
15 கிராம்
15 ,,

5 நன்னூரிவேரி	15 கிராம்
6 மகிழம் பூ (காய்ந்தது)	15 ..
7 தாமரை இதழ்	15 ..
8 விளாமிச்சை வேர்	15 ..
9 சந்தனத் தூள்	15 ..

தைலம் செய்முறை

நெல்லிக்காய் வற்றல், கஸ்தூரி மஞ்சள், நன்னூரி வேர், மகிழம்பூ, தாமரை இதழ், விளாமிச்சை வேர், சந்தனத்தூள் ஆகியவற்றை நன்றாக இடித்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு, 1 லிட்டர் தூய நீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்துச் சூடேற்றி 1 லிட்டராகக் கஷாயம் செய்து கொள்ளவும்.

நல்ல தரமான நல்லெண்ணெயை ஒரு மண் பாளையில் ஊற்றிச் சிறு கீரைச் சாற்றையும் ஊற்றிச் சிறு தீயாக 10 நிமிடங்கள் எரித்துக் கஷாயத்தை ஊற்றிச் சிறு தீயாக எரிக்கவும். தைலப்பதம் வந்ததும் ஒரு துணியைத் திரித்து உள்ளே விட்டுப் பார்க்கவும். துணியில் நீர்ஓட்டாமல் இருக்கும் பதத்தில் இறக்கி ஆற விட்டு, கண்ணாடிப் பட்டியில் வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

பயன்படுத்தும் முறை

நாளும் தலையில் தடவிச் சீவிக் கொள்ளலாம். 7 நாட்களுக்கு ஒரு முறை தலையில் தேய்த்து முழுகலாம். கண்குளிர்ச்சியாகும், முடி சிறப்பாக நன்கு வளரும்.

சமையல் முறை

சிறு கீரைக்குத் துவரம் பருப்பு, தேங்காய், சிறு வெங்காயம் ஆகியவை சேர்த்துச் சமைத்துண்டு வந்தால் உடல் சூட்டைத்தணிக்கும். கண்பார்வை தெளிவடையும். சிறுகீரை வயிற்று உளைச்சல் மூலச்சூட்டையும் நீக்கும், பித்தத் தலை வலியை நீக்கும், மேகக் சூட்டை நீக்கும், சீழ் மூலம் நீங்கும், தள்ளு மூலம் குறையச் செய்யும்.

குறிப்பு- 1

குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி கொடுக்கக் கூடாது.
மிகக் குறைந்த அளவில் கொடுக்கலாம்.

செங்கீரையும் தண்டும்: பெரும் பாட்டிற்கு

செங்கீரைத் தண்டை நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும்.
நன்கு காய்ந்த பிறகு அதை இடித்து அதனோடு சிறிது
உப்பைக் கலந்து கொள்ளவும். 1 தேக்கரண்டி அளவு வீதம்
காலை— பகல்— மாலை— ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேலைகள்
வீதம் மூன்று நாட்களுக்கு அருந்திவர-பெரும்பாடு நீங்கும்.

குறிப்பு 1

குண்டான (தடித்துள்ள) பெண்கள் மேற்படி
மருந்துடன் சிறிது மிளகுத்தூளைக் கலந்து அருந்தலாம்.

குறிப்பு 2

மருந்துண்ணும் நாட்களில் தயிரும் சோறும் மட்டும்
உட்கொள்வது நல்லது.

தூது(வ)ளைக் கீரை - Thooduvalai keerai

நீரம்	(Moisture)	84.7 gm
புரதம்	(Protein)	3.9 gm
கொழுப்பு	(Fat)	0.7 gm
தாதுஉப்புக்கள்	(Minerals)	3.8 gm
நார்	(Fibre)	2.3 gm
சர்க்கரைச்சத்து	(Carbohydrates)	4.6 gm
சக்தி	(Energy)	40 Kcal
சுண்ணாம்புச்சத்து	(Calcium)	334 gm

பாஸ்வரம்	(Phosphorus)	52 mg
இரும்பு	(Iron)	5.0 mg
மாவுப்பொருள்	(Carotene)	--
தையமின்	(Thiamine)	--
ரிபோ பிளேவின்	(Riboflavin)	--
நியாசின்	(Niacin)	--
வைட்டமின் C	(Vitamin C)	--

தூ து (வ) னை க் கீ ரை

இருமலைக் கண்டிக்கும்
 தொண்டைக் கம்மலை நீக்கும்
 எச்சில் கூடுதல் ஊறலை ஒழிக்கும்
 பசியை உண்டுபண்ணும்
 சீரணம் செய்யும்
 அரிப்பைப் போக்கும்
 வாதத்தைக் கண்டிக்கும்
 பித்தத்தைத் தணிக்கும்
 கபத்தை நீக்கும்
 சளியை ஒழிக்கும்
 சளிச்சுரத்தைத் தணிக்கும்
 உடம்பு வலி போக்கும்
 ஊளைச்சதை குறையும்
 நீர்க்கனம் நீக்கும்
 காது எழுச்சி குறையும்
 குரல் இனிமையாகும்
 மூளை பலமாகும்
 காது மந்தங்குறையும்

தூதுனைக்கீரை (தூதுவனை)
 சளிக்கு

நன்கு வளர்ந்த செழுமையான தூதுனைக் கீரையைப்
 பறித்து அதில் உள்ள முட்களை நீக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

சிறிது துவரம் பருப்பும், மிளகுத் தூளும் சேர்த்து உப்பிட்டு ஒரு மண்சட்டியில் வைத்து நீர்விட்டு அவிக்கவும். அவித்த கீரையை அருந்தினால் சளிக்கட்டு நீங்கும், இருமலைக் கண்டிக்கும்.

தூதுளை நெய்

இருமலுக்கும் சளிக்கும்

250 கிராம் தூதுளைக் கீரையைப் பறித்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 1 லிட்டர் தூய நீர் விட்டு மூடி நன்றாக வேகவைக்கவும் அது $\frac{1}{2}$ லிட்டராக வற்றித் தண்ணீர் சுண்டியவுடன் இறக்கிக் கொள்ளவும். பின்பு தூதுளையைப் பிழிந்து சாற்றை கால் லிட்டராகச் சுண்டிய கஷாயமாய் ஊற்றிக் கொள்ளவும்.

வேறு ஒரு மண்சட்டியில் 500- கிராம் நெய்யை ஊற்றிச் சிறிது சூடேறியதும் தூதுளைக் கஷாயத்தை ஊற்றிக் கொள்ளவும்.

1	மிளகுத்தூள்	10 கிராம்
2	சுக்குத்தூள்	10 ,,
3	திப்பிலி	5 ,,
4	ஏல அரிசி	5 ,,

ஆகியவற்றை நன்றாக இடித்து அதில் போட்டுச் சாறு நெய்யோடு சுண்டும் அளவுக்குச் சிறு தீயாக எரித்து இறக்கவும்.

சளிச் சுரம்

சளிக்கட்டு

இருமல்

வயிற்றுக் கோளாறு

இந்நோய்களுக்கு 1 தேக்கரண்டி மருந்தில் 1 தேக்கரண்டி தேனைக் கலந்து உணவுக்கு 1 மணி முன் கொடுக்கவும். ஒரு நாளைக்கு 3 வேளைகள். 2 நாட்களில் நோய் குணமாகும்.

தூதுளைச் சூரணம்

1 தூதுளை	500 கிராம்
2 புதினாக்கீரை	100 "
3 சுக்கு	10 "
4 மிளகு	10 "
5 திப்பிலி	10 "
6 ஏல்அரிசி	10 "
7 அதிமதுரம்	10 "

சூரணம் செய்முறை

குறிப்பிட்டுள்ள அளவுக்கு முன்று பங்கு தூதுளை இலையை எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி இலேசாக இடித்து முட்களைக் கவனமாக எடுத்துவிடவும். முட்கள் நீக்கிய கீரையை நன்றாக இடித்துக் கொள்ளவும்.

புதினாக் கீரையையும் குறிப்பிட்டுள்ள அளவுக்குக் கூடுதலாக எடுத்து நிழலில் உலர்த்திக் குறிப்பிட்டுள்ள அளவு எடுத்து இடித்துக்கொள்ளவும், மற்றச் சரக்குகளையும் நன்றாக இடித்துக்கொள்ளவும். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப்போட்டு நன்றாக இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் போட்டு 10 கிராம் இந்துப்பை நன்றாக இடித்துப்போட்டுக் கலந்துவைக்கவும்.

பயன்படுத்தும் முறை

சளிக்கட்டு, மார்புவலி-மூச்சடைப்பு, தலைவலி, அசீரணம், பொருமல், வாயில் எச்சில் ஊறல் இவற்றிற்கு :

காலை உணவுக்கு 30 நிமிடங்களுக்கு முன் 1 தேக்கரண்டி அளவுத் தூளை 2 தேக்கரண்டி தேனில் குழைத்து அருந்திச் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும். மாலை 6 மணிக்கு ஒருமுறை. 3 நாட்கள் மட்டும். முன் குறிப்பிட்டுள்ள நோய்கள் நீங்கும்.

குறிப்பு 1 :

தயிர், இளநீர், குளிர்ந்த பானங்கள், பழஞ்சோறு, பழங்கள் ஆகியவற்றைத் தள்ளவும்.

கீ.- 2

குறிப்பு 2 :

அளவைக் குறைத்துச் சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை எல்லோருக்கும் இம் மருந்தைப் பயன் படுத்தலாம்.

பருப்புக்கீரை - Paruppukeerai

(உண்ணத்தக்கது)	(Edible portion)	51%.
சுரம்	(Moisture)	90.5gm
புரதம்	(Protein)	2.4 gm
கொழுப்பு	(Fat)	0.6 gm
தாது உப்புக்கள்	(Minerals)	2.3 gm
நார்	(Fibre)	1.3 gm
சர்க்கரைச் சத்து	(Carbohydrates)	2.9 gm
சக்தி	(Energy)	27 Kcal
சுண்ணாம்புச்சத்து	(Calcium)	111 mg
பாஸ்வரம்	(Phosphorus)	45 mg
இரும்பு (அயம்)	(Iron)	14.8 mg
மாவுப்பொருள்	(Carotene)	2292 Ug
தையமின்	(Thiamine)	0.10 mg
ரிபோஃபிளேவின்	(Riboflavin)	0.22 mg
நியாசின்	(Niacin)	0.7 mg
வைட்டமின் C	(Vitamin C)	29 mg

பருப்புக்கீரை

வாத நோய்க்கு ஆகாது.

சளிப் பிடித்திருக்கும் போது ஆகாது.

சுரத்தின் போது ஆகாது.

உடல் கனத்தவர்கள்

அரிதாக உட்கொள்ளலாம்.

பித்தம் நீங்கும்.
 சிறு நீர் சுத்தமாகும்.
 மூத்திரப்பை சுத்தமாகும்.
 வாய் உமட்டல் நீங்கும்.
 அரிப்பு நீங்கும்.
 மலம் ஒழுங்காகக் கழியும்.
 பேதியைக் குறைக்கும்.
 சீத பேதியைத் தடுக்கும்.
 உடல் வலியைப் போக்கும்.
 மூட்டு வலிகள் நீங்கும்.
 தடிப்புக் குறைக்கும்.
 தாய்ப் பால் பெருகும்.
 மாத விலக்கை ஒழுங்கு செய்யும்,
 கர்ப்ப நோய்கள் நீங்கும்.
 உடலை வலுப்படுத்தும்.

குறிப்பு:

60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் மிகவும் குறைவாக உணவோடு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுக்கும் மிகவும் குறைவாகக் கொடுக்க வேண்டும்.

இரவில் யாருக்கும் ஆகாது.

குப்பைக் கீரை - Kuppaikeerai

(உண்ணத்தக்கது) (Edible portion)	. -
ஈரம் (Moisture)	81.8 gm
புரதம் (Protein)	5.2 gm
கொழுப்பு (Fat)	0.3 gm
தாதுஉப்புக்கள் (Minerals)	28 gm
நார் (Fibre)	6.1 gm

சர்க்கரைச்சத்து	(Carbohydrates)	3.8 gm
சக்தி	(Energy)	38 Kcal
சுண்ணாம்புச்சத்து	(Calcium)	330 gm
பாஸ்வரம்	(Phosphorus)	52 mg
இரும்பு	(Iron)	18.7 mg
மாவும்பெபாருள்	(Carotene)	- -
தையமின்	(Thiamine)	- -
ரிபோஃபிளேவின்	(Riboflavin)	- -
நியாசின்	(Niacin)	- -
வைட்டமின் C	(Vitamin C)	178 mg

குப்பைக்கீரை

முத்திரக் கட்டை உடைக்கும். குடற் சூட்டைத் தணிக்கும். உடலில் சூட்டை உண்டு பண்ணும். இரத்த மூல முடையவர்களுக்கு ஆகாது. வாத நோய் உடையவர்களுக்கு நல்லது. கை, கால் நடுக்கத்தைக் குறைக்கும். வாத நோயைச் சிறிது தணிக்கும். குழந்தைகளுக்கு ஆகாது.

குறிப்பு

குப்பைக் கீரையைப் பச்சைப் பருப்பு அல்லது துவரம் பருப்பு - தேங்காய் சேர்த்துக் கூட்டுச் செய்து சாப்பிடலாம். ஆனால், தொடர்ந்து உண்டு வருவதற்கு ஏற்ற கீரையன்று.

புதினாக்கீரை - Puthina Keerai

(ஒரு அவுன்சில்)

புரதம் (Protein)	1.4 கிராம்
சுண்ணாம்புச் சத்து (Calcium)	57 மில்லிகிராம்

இரும்பு
(Iron)

4.4 மில்லிகிராம்

வைட்டமின் 'ஏ'
(Vitamin 'A')

767 (I.U)

வைட்டமின் 'பி 1'
(Vitamin 'B 1')

14 மில்லிகிராம்

வைட்டமின் 'பி 2'
(Vitamin 'B 2')

23 மில்லிகிராம்

வைட்டமின் 'ஸி'
(Vitamin 'C')

—

காலரிகள்
(Calories)

16

புதினாக்கீரை

வாய் நாற்றத்தை நீக்கிச் சீரணத்தை ஒழுங்கு செய்யும். பித்தத்தைக் கண்டிக்கும். கொழுப்பைக் குறைக்கும். உடல் கனத்தைக் குறைக்கும். பல் ஆட்டத்தைக் குறைக்கும். வாந்தியைத் தடுக்கும். மார்பு எரிச்சலை நீக்கும். வயிற்றுக் கனத்தை நீக்கும். வயிற்று உப்புசத்தை ஒழிக்கும். பசியைத் தூண்டும். அன்னதோஷத்தை நீக்கும். மூச்சுத் திணறலைக் குறைக்கும். சளியைச் சிறிது கண்டிக்கும். வரட்டு இருமலைத் தணிக்கும். பெண்களுக்கு மாத விலக்குக் காலத்தில் ஏற்படும் வலியைக் குறைக்கும். வாயில் எச்சல் ஊறலை நீக்கும்.

வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்குப் புதினாத் துவையல் I

புதினாக்கீரை

100 கிராம்

எலுமிச்சம் பழச்சாறு

25 மி. லி.

பச்சைக் கொத்துமல்லி

25 கிராம்

இஞ்சி

5 கிராம்

உப்பு

தேவையான அளவு

இஞ்சியை மட்டும் தோல் நீக்கி எல்லாவற்றையும் நன்றாக அரைத்து உப்பிட்டுக் கொள்ளவும்.

அல்லது -

புதினாக் கீரை, பச்சைக் கொத்துமல்லி, தோல் நீக்கிய இஞ்சி இவைகளை நன்றாக அரைத்து, எலுமிச்சம்பழச் சாற்றையும் உப்பையும் கலந்து கொள்ளவும்.

குறிப்பு

மூன்று வேளை உணவோடும் தொடர்ந்து சேர்த்து உண்டு வந்தால் வயிறு தொடர்பான நோய்கள் பல நீங்கும்.

புதினா ஊறுகாய்

புதினாக் கீரை 250 கிராம் எடுத்து மண் சட்டியில் போட்டுச் சிறிது நெய் ஊற்றி வதக்கிக் கொள்ளவும். 50 கிராம் உளுத்தம் பருப்பை இளம் வறுவலாக வறுத்துக் கொள்ளவும்.

50 கிராம் இஞ்சியைத் தோல் நீக்கிச் சிறு துண்டு களாக்கிக் கொள்ளவும்.

வதக்கிய புதினாக் கீரையையும் வறுத்த உளுத்தம் பருப்பையும் அரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு மண் சட்டியில் 250 மி. லி. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை ஊற்றிக் கொதி வந்ததும், அரைத்து வைத்துள்ள புதினாக் கீரையையும், இஞ்சித்துண்டுகளையும் போட்டுத் தேவையளவு உப்பிட்டு, அடுப்பில் வைத்துச் சிறிது இறுகியதும் இறக்கிக் கொள்ளவும். நெய்யில் கடுகிட்டுத் தாளித்துக் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் பத்திரப் படுத்தவும்.

குறிப்பு - 1

மூன்று வேளை உணவோடும் சேர்த்து உண்டுவரலாம். வயிறு தொடர்பான நோய்கள் நீங்கும். உடம்பு வலுவாகும். குழந்தைகளுக்கும் நல்லது.

மணத்தக்காளிக்கீரை - Manathakkalikeerai

(உண்ணத்தக்கது)	(Edible portion)	- -
சுரம்	(Moisture)	82.1 gm
புரதம்	(Protein)	5.9 gm
கொழுப்பு	(Fat)	1.0 gm
தாதுஉப்புக்கள்	(Minerals)	2.1 gm
நார்	(Fibre)	- -
சர்க்கரைச்சத்து	(Carbohydrates)	8.9 gm
சக்தி	(Energy)	68 Kcal
கண்ணாம்புச் சத்து	(Calcium)	410 mg
பாஸ்வரம்	(Phosphorus)	70 mg
இரும்பு	(Iron)	20.5 mg
மாவுப்பொருள்	(Carotene)	- -
தையமின்	(Thiamine)	- -
ரிபோஃபிளேவின்	(Riboflavin)	0.59 mg
நியாசின்	(Niacine)	0.9 mg
வைட்டமின் C	(Vitamin C)	11 mg

மணத்தக்காளிக்கீரை

பித்தம் தணிக்கும், வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும், வயிற்றுப் பூச்சிகளைக் கொல்லும், தாகம் தணிக்கும், மலக்கட்டை ஒழிக்கும், கண்ணோய்களைத் தணிக்கும், வாய்நாற்றம் நீங்கும், வெகு முத்திரத்தைக் குறைக்கும், சீழ்மூலம் தணிக்கும், இரத்த மூலம் குறையும், உடம்புக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும், கண்களைக் குளிர்ச்சியாக்கும், குடலில் உணவால், மருந்தால் ஏற்படும் விஷத் தன்மையைக் குறைக்கும், பெரும்பாட்டைத் தணிக்கும், சிறு கர்ப்ப நோய்களை நீக்கும், முத்திர எரிவைக் குறைக்கும்.

குறிப்பு

இறைச்சி (மாமிச உணவு) உண்ணும் நாட்களில் மணத்தக்காளியால் செய்த சாறு வகைகளைக் கண்டிப்பாகச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது.

மணத்தக்காளிக் கீரையைப் புழுங்கலரிசிக் கழுநீரில் அவித்துச் சமைத்துண்பதும் மிகவும் நல்லது.

குறிப்பு

தொடர்ந்துண்பது சிலருக்குப் பேதியை உண்டுபண்ணும். குறைந்த அளவில் உணவோடு சேர்த்துக் கொண்டால் பேதியாகாது.

பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை - Ponnanganni

(உண்ணத்தக்கது)	(Edible portion)	-
சுரம்	(Moisture)	77.4 gm
புரதம்	(Protein)	5.0 gm
கொழுப்பு	(Fat)	0.7 gm
தாது உப்புக்கள்	(Minerals)	2.5 gm
நார்	(Fibre)	2.8 gm
சர்க்கரைச் சத்து	(Carbohydrates)	11.6 gm
சக்தி	(Energy)	73 Kcal
கண்ணாம்புச்சத்து	(Calcium)	510 mg
பாஸ்வரம்	(Phosphorus)	60 mg
இரும்பு (அயம்)	(Iron)	16.7 mg
மாவுப்பொருள்	(Carotene)	1926 Ug
தையமின்	(Thiamine)	
ரியோஃபிளேவின்	(Riboflavin)	0.14 mg
நியாசின்	(Niacin)	1.2 mg
வைட்டமின் C	(Vitamin C)	17 mg

பொன்னுங்கண்ணிக் கீரை

கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி தரும், கண்பார்வை தெளிவாக்கும், கண்ணோய்களை நீக்கும், முடி வளரும், முடி கொட்டாது, முடியில் செம்பரட்டை நீங்கும். நெஞ்சு எரிவுநீங்கும், மூட்டு வலிகளைத் தணிக்கும், மூச்சுத் திணறலைக் குறைக்கும். உடம்பில் உலோக சத்துக் குறைவைச் சரிசெய்யும். மேனி அழகாகும், நாளும் முறைப்படி உண்டு வந்தால் மேனி பொன்போலாகு மென்பார்கள்.

பொன்னுங்கண்ணித் தைலம்

எளிய முறை—

பொன்னுங்கண்ணிச்சாறு	500 மிலி
நல்லெண்ணெய்	500 மிலி
விளாமிச்சை வேர்	10 கிராம்.
சம்பங்கி விதை	10 ,,
செண்பக மொக்கு	10 ,,
அகில்	10 ,,
சந்தனத்தூள்	10 ,,
கஸ்தூரி மஞ்சள்	10 ,,
கோரைக் கிழங்கு	10 ,,
நிலவேம்பு	10 ,,
நெல்லிக்காய்வற்றல்	10 ,,

தைலம் செய்முறை

எள்ளெண்ணெயை (நல்லெண்ணெயை) ஒரு பாளையில் ஊற்றிப் பொன்னுங்கண்ணிக் கீரைச் சாற்றையும் ஊற்றிச் சிறிது சூடேற்றிக் கொள்ளவும்.

விளாமிச்சை வேர் சம்பங்கி விதை, செண்பக மொட்டு, அகில், சந்தனத்தூள், கஸ்தூரி மஞ்சள், கோரைக்கிழங்கு, நிலவேம்பு, நெல்லிக்காய் வற்றல் ஆகிய எல்லாச் சரக்குகளை

யும் இடித்துத் தைலப்பானையில் போட்டுப் பிறகு சிறு தீயாக எரிக்கவும். தைலப்பதத்தில் கவனமாக இறக்கவும். ஆறியதும் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் பத்திரப் படுத்தவும்.

பயன்படுத்தும் முறை

7 நாட்களுக்கு ஒரு முறை தலையில் தேய்த்து முழுகிவர- கண்ணோய்கள் நீங்கும், தலைமயிர் நன்றாக வளரும். தலையில் மயிர் உதிராது. உடம்பு குளிர்ச்சியாகும்.

குறிப்பு

பங்குனி- சித்திரை- வைகாசி- ஆனி மாதங்கள் தைல முழுக்கிற்கு ஏற்ற மாதங்களாகும்.

முருங்கைக்கீரை - Drumstick Leaves

(உண்ணத்தக்கது)	(Edible portion)	75%.
ஈரம்	(Moisture)	75.9 gm
புரதம்	(Protein)	6.7 gm
கொழுப்பு	(Fat)	1.7 gm
தாது உப்புக்கள்	(Minerals)	2.3 gm
நார்	(Fibre)	0.9 gm
சர்க்கரைச்சத்து	(Carbohydrates)	12.5 gm
சக்தி	(Energy)	92 Kcal
கண்ணாம்புச்சத்து	(Calcium)	440 mg
பாஸ்வரம்	(Phosphorus)	70 mg
இரும்பு (அயம்)	(Iron)	7.0 mg
மாவுப்பொருள்	(Carotene)	6780 Ug
தையமின்	(Thiamine)	0.06 mg
ரிபோஃபிளேவின்	(Riboflavin)	0.05 mg
நியாசின்	(Niacin)	0.8 mg
வைட்டமின் C	(Vitamin C)	220 mg

முருங்கைக் கீரை

உடலைத் தேற்றும், கண்ணோய்களை நீக்கும், கண் பார்வை வலுப்படும், முடி கொட்டாமல் தடுக்கும், மூட்டு வலிகள் நீக்கும். மலக்கட்டு நீக்கும், குடல் வரட்சி போக்கும், வாய் நாற்றம் போக்கும். ஆண்மைக் குறைவைப் போக்கும், ஆண்மை மிகுவிக்கும், குதகக்கட்டு நீங்கும். தாய்ப்பால் சுரப்பு மிகும், உடல் வரட்சி போகும். குதகத்தை ஒழுங்கு செய்யும், வாய் நாற்றம் நீங்கும்.

ஆண்மைக் குறைவுள்ளவர்களுக்கு எளிய சமையல் முறை

மிகவும் முற்றாத முருங்கைக் கீரையுடன் முருங்கைப் பூவையும் சேர்த்து- துவரம் பருப்பும், பாதிமுற்றிய தேங்காயும் சேர்த்துச் சமைத்துண்பது நல்லது. நாளும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பு 1

காலை உணவோடும், அல்லது பகல் உணவோடும் ஒரு வேளை மட்டுமே சேர்த்துக் கொள்ளல் நல்லது. இரவில் ஆகாது.

வயிற்றில் சிறுவலி - எரிவு உள்ளவர்களுக்கு

முருங்கைக் கொழுந்தைத் துவரம் பருப்புடன் கலந்து அவித்துக் காய்ச்சிய பசும்பாலில் கடைந்து தொடர்ந்து உண்டு வர நோய் நீங்கும். உடல் வலிவு மிகும். இரவில் ஆகாது.

முருங்கை நெய் : உடல் வலுவடைய

மிகவும் முற்றாத முருங்கைக்

கீரைச் சாறு

400 கிராம்

பாதம்பருப்பு

200 ,,

கசகசா

100 ,,

ஏல அரிசி	25	கிராம்
சாதிக்காய்	25	"
பசு நெய்	1400	"
கற்கண்டு	750	"

செய்முறை

மிகவும் முற்றாத முருங்கைக் கீரையைக் குறிப்பிட்டுள்ள அளவுக்கு மூன்று பங்காக எடுத்துச் சிறிது வெந்நீர் ஊற்றி இடித்துக் குறிப்பிட்டுள்ள அளவு சாற்றைக் குழம்புபோல் எடுத்துக்கொள்ளவும். பாதம் பருப்பை 12 மணி நேரம் ஊற வைத்துத் தோல் நீக்கி மை போல் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

கசகசாவை ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் போட்டு 250. மிலி லிட்டர் பசும்பாலை ஊற்றி 6 மணி நேரம் ஊற வைத்துப் பாலை நீக்கிக் கசகசாவை மட்டும் மைபோல் அரைத்துக்கொள்ளவும். சாதிக்காயை நன்றாக உடைத்துக் கொள்ளவும். ஏல அரிசியையும் ஒன்றாகப்போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். ஒரு சட்டியில் குறிப்பிட்டுள்ள அளவு நெய்யை ஊற்றிச் சிறிது சூடேற்றி முருங்கைச் சாற்றையும், அரைத்துவைத்துள்ள பாதம் பருப்பையும் ஏல அரிசி, சாதிக்காய் இடித்ததையும் போட்டுக் கிண்டி - கற்கண்டை இடித்துப்போட்டு இறுகும் நிலையில் இறக்கி வேறு பாத்திரத்தில் மாற்றவும்.

அருந்தும் முறை

காலை உணவுக்குப் பின் 1 தேக்கரண்டி அளவு மருந்துடன் சிறிது பால் அருந்தவும். இரவு உணவுக்குப் பின் 1 தேக் கரண்டி மருந்துடன் சிறிது பால் அருந்தவும்.

குறிப்பு 1

உணவில் முருங்கை - அகத்திக்கீரை நீக்கவும் - கருவாடு நீக்கவும்.

குறிப்பு 2

40 நாட்களில் உடம்பு வலுவாகும். 15 வயதிற்கு உட்பட்ட சிறுவர்களுக்கு ஆகாது. இளைத்த பெண்களுக்கும் மிகச்சிறந்த மருந்து.

வெள்ளைக் கரிசலாங்கண்ணி

Karisalangianni (White)

சுரம்	(Moisture)	81.1 gm
புரதம்	(Protein)	4.4 gm
கொழுப்பு	(Fat)	0.8 gm
தாது உப்புக்கள்	(Minerals)	4.5 gm
நார்	(Fibre)	- -
சர்க்கரைச்சத்து	(Carbohydrates)	9.2 gm
சக்தி	(Energy)	62 Kcal
கண்ணாம்புச்சத்து	(Calcium)	30.6 mg
பாஸ்வரம்	(Phosphorus)	46.2 mg
இரும்பு (அயம்)	(Iron)	8.9 mg
மாவுப்பொருள்	(Carotene)	- -
தையமின்	(Thiamine)	- -
ரிபோஃபிளேவின்	(Riboglavin)	- -
நியாசின்	(Niacin)	- -
வைட்டமின் C	(Vitamin C)	- -

வெள்ளைக் கரிசலாங்கண்ணி

முடி வளரச் செய்யும். முடி கறுக்கச் செய்யும். கண் பார்வை மிகுவிக்கும். கண் நோய்கள் வராமல் தடுக்கும். மஞ்சட்காமாலை நோய் நீங்கும். மஞ்சட்காமாலை நோயைத் தடுக்கும். சோகை நீங்கும். வாய்ப்புண் நீங்கும்.

குறிப்பு 1

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையைத் துவரம் பருப்பிட்டு அல்லது பச்சைப் பருப்பும் உப்பும் போட்டுச் சமைத்துப் பதும் மிகவும் நல்லது.

தொடர்ந்துண்பதால் உடம்புக்கு மிகவும் வலு ஏற்படும்.

கரிசலாங்கண்ணிச் சூரணம்

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரைக்காய்ந்தது	100 கிராம்
மிளகு	10 "
சீரகம்	10 "
ஏல அரிசி	5 "
கிராம்பு	5 "

சூரணம் செய்முறை :

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையைப் பச்சையாகக் கொண்டு வரவேண்டும். பின் கீரையை மட்டும் நிழலில் போட்டு உலர்த்திக்கொள்ளவும்.

மிளகு, சீரகம், ஏல அரிசி, கிராம்பு ஆகியவற்றை ஒன்றிரண்டாக ஒரு குழவியால் அல்லது அம்மியில் உடைத்துக் கொள்ளவும். உடைத்ததை மண் சட்டியில் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

கரிசலாங்கண்ணி முதல் எல்லாச் சரக்குகளையும் ஒன்றாகப் போட்டு நன்றாக இடித்துக்கொள்ளவும். பின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

அருந்தும் முறை

காலை உணவுக்கு 1 மணி முன் 1 தேக்கரண்டி தூளை அருந்திச் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும்.

ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை போதுமானது.

குறிப்பு 1

10 வயதிற்கு உட்பட்ட சிறுவர்களுக்கு $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அளவு கொடுக்கலாம்.

குறிப்பு 2

கரிசலாங்கண்ணிச் சூரணம் அருந்தும்போது, உணவில் புளியைக் குறைந்த அளவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

கரிசலாங்கண்ணித் தைலம் - எளிய முறை

கரிசலாங்கண்ணிச் சாறு	500	மி. வி.
நல்லெண்ணெய்	500	„
நெல்லிக்காய் வற்றல்	10	கிராம்
ரோஜா இதழ்	10	„
செண்பக மொக்கு	10	„
தாமரை இதழ்	10	„
செம்பருத்திப்பூவிதழ்	10	„
மிளகு	10	„

தைலம் செய்முறை

ஒரு மண் பாளையில் எள் எண்ணெயை (நல்லெண்ணெயை) ஊற்றிச் சிறிது சூடேறியதும் கரிசலாங்கண்ணிச் சாற்றை ஊற்றி விறகடுப்பில் வைத்துச் சிறுதீயாக 10 நிமிடங்கள் எரித்து வைக்கவும்.

மற்றப் பொருட்களை நன்றாக இடித்துத் தைலத்தில் போட்டுத் தைலப்பதம் வரும் வரை சிறு தீயாக எரித்துத் தைலப்பதம் வந்ததைக் கவனமாக அறிந்து இறக்கவும். தைலம் மருந்துப் பொருள்கள் சரியாகச் சேராத எண்ணெயாகவோ அல்லது அது முருகிவிடவோகூடாது. சரியான தருணமறிந்து இறக்கவேண்டும். ஆறியதும் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் மாற்றவும்.

பயன்படுத்தும் முறை

7 நாட்களுக்கு ஒருமுறை தலையில் தேய்த்து முழுகலாம். நாளும் தலையில் சிறிதளவு தடவித் தலைமயிரைச் சீப்பினால் சீவிக்கொள்ளலாம்.

தலைமுடி நன்றாக வளரும். செம்பட்டை நீங்கும். முடி கருமையாக நீண்டு வளரும்.

கண்பார்வை நன்கு தெளிவாகும், கண் எரிவு நீங்கும், கண் கூச்சம் போகும்.

குறிப்பு 1

கனத்த உடல் உடையவர்கள் (வாத உடல்) மிகவும் குறைத்த அளவில் பயன் படுத்தவேண்டும்.

குறிப்பு 2

தைல முருக்கன்று வெயிலில் அலையாமலிருந்தால் நல்ல பலன் ஏற்படும்.

மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி-

Karisalanganni (Yellow)

(உண்ணத்தக்கது)	(Edible Portion)	- -
நீர்	(Moisture)	93.7 gm
புரதம்	(Protein)	1.1 gm
கொழுப்பு	(Fat)	0.2 gm
தாது உப்புக்கள்	(Minerals)	1.4 gm
நார்	(Fibre)	0.4 gm
சர்க்கரைச்சத்து	(Carbohydrates)	3.2 gm
சக்தி	(Energy)	19 kcal
கண்ணாம்புச்சத்து	(Calcium)	39 mg
பாஸ்வரம்	(Phosphorus)	10 mg
இரும்பு	(Iron)	3.9 mg

மாவுப்பொருள்	(Carotone)	--
தையமின்	(Thiamine)	--
ரிபோஃபிளேவின்	(Riboflavin)	- .
நியாசின்	(Niacin)	--
வைட்டமின் சி	(Vitamin C)	--

மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி

காலைப் பொழுதில் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையை மட்டும் அரைத்துப் பசும்பாலில் கலக்கிக் கொடுக்கலாம். காலை - மாலை இரண்டு வேளைகள் கொடுக்கலாம்.

மூன்று நாட்களில் குணமாகும். சிலருக்கு 7 நாட்களில் குணமாகும்.

குறிப்பு 1

மஞ்சட் காமாலை நோயுள்ளவர்கள் மருந்துண்ணும் போது மோரும் சோறும் மட்டும் உண்ணவேண்டும்.

குறிப்பு 2

நோய் குணமான பின்பும் கொடுக்கலாம். ஒரு வேளைக்கு 25 கிராம் கீரையை அரைத்து 150 மி. லிட்டர் பசும்பாலில் கொடுக்கலாம்,

கரிசலாங்கண்ணித் தைலம் : எளிய முறை

கரிசலாங்கண்ணிச் சாறு	500 மி.லி.
தேங்காய் எண்ணெய்	500 "
அருநெல்லிக்காய்ச் சாறு	250 "
நல்லெண்ணெய்	250 "
சந்தனத்தூள்	50 கிராம்
விளாமிச்சை வேர்	50 "

தைலம் செய்முறை

தேங்காய் எண்ணெயையும், நல்லெண்ணெயையும் ஒரு மண்பாணையில் ஊற்றிச் சிறிது சூடேற்றிக் கரிசலாங்கண்ணி, அருநெல்லிக்காய்ச் சாற்றையும் ஊற்றிச் சிறு தீயாக 10 நிமிடங்கள் எரித்து மூடிவைக்கவும். சந்தனத்தூளையும், விளாமிச்சை வேரையும் ஒன்றாய் இடித்து அதில் போட்டுச் சிறு தீயாக எரிக்கவும். தைலப்பதம் வந்ததும் கவனமாகப் பார்த்து இறக்கி வைக்கவும். ஆறியதும் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் பத்திரப் படுத்தவும்.

7 - நாட்களுக்கு ஒருமுறை தலையில் தேய்த்து முழுகலாம். வெயிற் காலங்களில் 3 நாட்களுக்கு ஒருமுறை முழுகலாம்.

நாளும் தலையில் சிறிது தடவித் தலைமயிரைச் சீவி வரலாம்.

குறிப்பு 1

முடி கொட்டுதல், நரைத்தல் நீங்கி - முடி அடர்த்தி யாக வளரும்.

குறிப்பு 2

ஆண்மைக் குறைவு உள்ளவர்கள் நாளும் பகல் உணவில் முழுவதாகக் கீரையைச் சமைத்து உணவோடு உட்கொள்வது நல்லது - இரவில் பால் உணவு மிகவும் நல்லது.

குறிப்பு 3

இரவில் எந்தக் கீரையையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. அதிலும் முருங்கைக் கீரை சிறிது மாகாது. சிறுவர்களுக்குப் பகற் பொழுதில் மிகவும் குறைந்த அளவில் கொடுக்க வேண்டும்.

தண்டுக்கீரை - Amaranth, Tender

(உண்ணத்தக்கது)	(Edible Portion)	39. /.
ஈரம்	(Moisture)	85.7 gm
புரதம்	(Protein)	4.0 gm
கொழுப்பு	(Fat)	0.5 gm
தாது உப்புக்கள்	(Minerals)	2.7 gm
நார்	(Fibre)	1.0 gm
சர்க்கரைச்சத்து	(Carbohydrates)	6.1 gm
சக்தி	(Energy)	45 Kcal
சுண்ணாம்புச்சத்து	(Calcium)	397 gm
பாஸ்வரம்	(Phosphorus)	83 mg
இரும்பு	(Iron)	25.5 mg
மாவப்பொருள்	(Carotene)	5,520 Ug
தையமின்	(Thiamine)	0.03 mg
ரிபோஃபிளேவின்	(Riboflavin)	0.30 mg
நியாசின்	(Niacin)	1.2 mg
வைட்டமின் சி	(Vitamin C)	99 mg

தண்டுக்கீரை

கீரைத்தண்டுக் கீரையைத் தண்டுடன் சமைத்து உண்டு வந்தால், சீழ் மூலம் தணியும், வரட்சி தீங்கும், அடிக்கடி வயிற்றில் ஏற்படும் வயிற்றுக் கடுப்புத் தீரும், வியர்வை நாற்றம் குறையும். மேனி மினுமினுப்பாக இருக்கும்.

குறிப்பு 1

கீரைத் தண்டில் குறிப்பாக வெளிர் நிற முடையதும், சிவப்பு நிற முடையதும், இரண்டுமே நல்லவையாகும்.

குறிப்பு 2

கீரைத்தண்டை விதைத்து 26 நாட்கள் முற்றவிடவும். 27ம் நாள் எடுத்துச் சமைத்துண்பது உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

(முத்தோர் அனுபவம்)

அகத்திக்கீரை - Agathikeerai.

(உண்ணத்தக்கது)	(Edible portion)	- -
சுரம்	(Moisture)	7.2 gm
புரதம்	(Protein)	8.4 gm
கொழுப்பு	(Fat)	1.4 gm
தாது உப்புக்கள்	(Minerals)	3.1 gm
சர்க்கரைச்சத்து	(Carbohydrates)	11.8 gm
நார்	(Fibre)	2.2 gm
சக்தி	(Energy)	93 Kcal
சுண்ணாம்புச்சத்து	(Calcium)	1.130 mg
பாஸ்வரம்	(Phosphorus)	80 mg
இரும்பு	(Iron)	3.9 gm
மாவுப்பொருள்	(Carotene)	5 400 Ug
தையமின்	(Thiamine)	0.21 mg
ரிபோஃபிளேவின்	(Riboflavin)	0.09 mg
நியாசின்	(Niacin)	1.2 mg
வைட்டமின் C	(Vitamin C)	1.69 mg

அ க த் தி க் கீ ரை

கொழுப்பைக் குறைக்கும், மலக்கட்டை நீக்கும்,
குடற்புண்ணைக் குறைக்கும், வாய் நாற்றம் ஒழியும்,
தேக ஊறல் நீங்கும், வியர்வை நாற்றம் நீங்கும்,

உணவு விஷத்தை நீக்கும். பூச்சியைக் கொல்லும், நாக்குப் பூச்சி ஒழியும், வெண்குட்டம் தணியும், வாய்ப்புண் நீங்கும், ஆண்மை மிகும், வைட்டமின் C நிறைந்த சில கீரைகளில் இதுவும் ஒன்று. ஆதலால், வைட்டமின் C குறைவால் ஏற்பட்ட ஸ்கர்வி, பல் ஆட்டம், மூட்டுவலிகள் நீங்கி எலும்பு பலமாதும். முடி கொட்டாது. நரம்புகள் வலுவடையும்.

குறிப்பு 1

அகத்திக் கீரையையும் மோரையும் இரவு உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. பொதுவாக இரவில் கீரை உணவுக்கு ஆகாது.

எந்த வகையான மருந்து உண்பவர்களுக்கும் இந்தக் கீரை ஆகாது. மருந்துண்ணும் காலத்தில் இந்தக் கீரையை உண்டால் மருந்தை முறிக்கும். மருந்தின் வீரியத்தைக் குறைக்கும், மருந்தின் தன்மையையும் மாற்றும்.

குறிப்பு 2

அகத்திக் கீரை சமைத்துண்பது ஒத்துக் கொள்ளாதவர் சாறு (சூப்) செய்து அருந்தலாம். ஆண்மைக் குறைவு உள்ளவர்கள் நாளும் பகல் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. அடிக்கடி மலக்கட்டால் வருந்துவோர் காலே- பகல் உணவோடு கீரையைச் சேர்த்துக் கொள்வதும் நல்லது.

அகத்திக்கீரைப் பொடி

மூலப்புண் ஆறவும், மலக்கட்டு நீங்கவும், வயிற்றுப் பூச்சிகள் மடியவும் -

500 கிராம் அகத்திக் கீரையைப் பழுப்பு, பூச்சி நீக்கித் துப்புரவு செய்து காம்பைக் களைந்து நிழலில் நன்கு உலர்த்தவும். நன்கு சுக்குப்போல உலர்ந்ததும், 5 கிராம் ஏல அரிசி

சேர்த்து நன்கு இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இந்துப்பு 5 கிராம் இடித்துக் கலந்து கொள்ளவும்.

அருந்தும் முறை

காலை உணவுக்கு 1 மணி முன் 1 தேக்கரண்டி தூளுடன் 1 டம்ளர் வெந்நீர் அருந்தவும். மூன்று முறைகள் மலங்கழியும்.

மலம் சரியாகக் கழியாவிட்டால்-பகல் உணவுக்கு 1 மணி முன் 1 தேக்கரண்டி தூளை அருந்தி வெந்நீர் அருந்தவும்.

மூன்று நாட்கள் மட்டும் நல்ல குணமேற்படும்.

குறிப்பு

இம் மருந்து குழந்தைகளுக்கு ஆகாது.

பசலைக் கீரை - Spinach

(உண்ணத்தக்கது)	(Edible portion)	87%.
ஈரம்	(Moisture)	92.1 gm
புரதம்	(Protein)	2.0 gm
கொழுப்பு	(Fat)	0.7 gm
தாது உப்புக்கள்	(Minerals)	1.7 gm
நார்	(Fibre)	0.6 gm
சர்க்கரைச்சத்து	(Carbohydrates)	2.9 gm
சக்தி	(Energy)	26 Kcal
சுண்ணாம்புச்சத்து	(Calcium)	73 mg
பாஸ்வரம்	(Phosphorus)	21 mg
இரும்பு	(Iron)	10.9 mg
மாவுப்பொருள்	(Carotene)	5580 Ug

தையமின்	(Thiamine)	0.03 mg
ரிபாஃபிளேவின்	(Riboflavin)	0.26 mg
நியாசின்	(Niacin)	0.5 mg
வைட்டமின் C	(Vitamin C)	28 mg

ப ச லை க் கீ ரை

இளைப்பை நீக்கும், தாகம் தணிக்கும். மலக்கட்டுப் போக்கும், கொழுப்புச்சத்தைக் கொடுக்கும், கண்பார்வை மிகுவிக்கும். கண் நோய்கள் நீங்கும். முடிக்கொட்டுவதை நிறுத்தும், முடி வளரச் செய்யும், உடல் வரட்சி நீங்கும். மேனி மினுமினுப்பாகும். மூத்திரப்பை சுத்தமாகும், கல்லடைப்பு ஏற்படாது. நீர்க்கடுப்பு நீங்கும். சோகை நீங்கும்.

குறிப்பு

மஞ்சட்காமாலை ஏற்பட்டுக் குணமாகி உடல் இளைத்திருப்பவர்களுக்கு உடலைத் தேற்றக் கீரை நானும் சமைத்துக் கொடுக்கலாம்.

பசுலைக்கீரை

காலைப்பொழுதில் பசுலைக் கீரையைப் பறித்துச் சமைத்து உண்பது உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. குறிப்பாகப் பசுலைக் கீரையை மிளகு, சீரகம், பூண்டு சேர்த்துச் சமைத்துண்டு வந்தால் மார்புவலி, உடல் எரிவு, வயிற்று எரிவு நீங்கும். மலக்கட்டுடையோர் துவரம்பருப்புச் சேர்த்துச் சமைத்து உண்டுவந்தால் மலக்கட்டு நீங்கும்.

குறிப்பு

பசுலைக் கீரையைச் சூப் செய்து சாப்பிடுவது நல்லது.

வல்லாரைக்கீரை - Vallaraikeerai

(உண்ணத்தக்கது)	(Edible Portion)	- -
சுரம்	(Moisture)	84.5 gm
புரதம்	(Protein)	2.1 gm
கொழுப்பு	(Fat)	0.5 gm
தாது உப்புக்கள்	(Minerals)	2.7 gm
நார்	(Fibre)	4.2 gm
சர்க்கரைச்சத்து	(Carbohydrates)	6.0 gm
சக்தி	(Energy)	37 Kcal
கண்ணாம்புச்சத்து	(Calcium)	224 mg
பாஸ்வரம்	(Phosphorus)	68.8 mg
இரும்பு	(Iron)	- -
மாவுப்பொருள்	(Carotene)	- -
தையமின்	(Thiamine)	- -
ரீபோஃபிளேவின்	(Riboflavin)	- -
நியாசின்	(Niacin)	- -
வைட்டமின் C	(Vitamin C)	- -

வல்லாரைக்கீரை

நினைவாற்றல் மிகும். மூளை பலமடையும். மேகப்புண் நீங்கும். உடல் அரிப்பு ஏற்படாது. உடலில் ஏற்படும் தடிப்புக் குணமாகும். நரம்பு வலி போகும். நரம்பு பலமடையும். காயம் குணமாகும். சிரங்கு ஒழியும். சூலைப்பிடிப்பு நீங்கும். சூலைப்பிடிப்பு ஏற்படாது. அண்ட வாய்வுக் கலையும். அண்ட வீக்கம் குறையும். சுரம் நீங்கும். தொண்டைக்கட்டுப் போகும். சிறுநீர் ஒழுங்காகும். சூதகக் கோளாறு நீங்கும்.

சூதக நோய்கள் தணியும். சூதக வலி நீங்கும். பெரும்பாடு ஏற்படாது.

பொதுவாக இந்தக் கீரையை முறையாக உண்டுவந்தால் உடலில் பல நோய்கள் நீங்கி உடல் வலுவடையும்.

வல்லாரைச் சூரணம்

வல்லாரைக் கீரை

500 கிராம்

மிளகு

10 ,,

திப்பிலி

10 ,,

ஏல அரிசி

10 ,,

சுக்கு

10 ,,

அதிமதுரம்

10 ,,

செய்முறை

முதலில் வல்லாரையை நீரில் நன்கு கழுவிப் பிறகு நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும். மிளகு, திப்பிலி, ஏல அரிசி, சுக்கு, அதிமதுரம் இவைகளை உரலில் ஒன்றாகப் போட்டு நன்கு இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தவும்.

பயன்படுத்தும் முறை

காலை, இரவு இரண்டு வேளை - காலை உணவு உண்டு $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டித் தூளுடன் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும். இரவு உணவு உண்டு $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி தூளுடன் சிறிது பால் அருந்தவும்.

குறிப்பு 1

மருந்துண்ணும் நாட்களில் சைவ உணவு மிகவும் நல்லது. மருந்துண்ணும் நாட்களில் மலக்கழிவு அதிகம் ஏற்பட்டால் மருந்தின் அளவைக் குறைத்து அருந்தவும். அல்லது ஒரு வேளைமட்டும் அருந்திவரவும்.

வல்லாரை இளகல்

வல்லாரை	500	கிராம்
சுக்கு	25	..
மிளகு	25	..
திப்பிலி	25	..
அதிமதுரம்	25	..
ஏல அரிசி	25	..
சிவனார்வேம்பு	25	..
கார்போக அரிசி	25	..
நச்சீரகம்	25	..
வெந்தயம்	25	..
கருஞ்சீரகம்	25	..

செய்முறை

எல்லாச் சரக்குகளையும் இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

ஒரு மண் சட்டியில் 1 கிலோ தேனை ஊற்றிச் சிறிது சூடேற்றி மருந்துத் தூளைக் கொட்டி நன்றாகக் கிண்டி 500 மிலி விட்டர் நெய்யை ஊற்றி நன்றாகக் கிண்டி இறக்கி, கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் பத்திரப் படுத்தவும்.

அருந்தும் முறை

காலை, இரவு உணவுக்குப் பின் 1 தேக்கரண்டி அளவு அருந்திச் சிறிது வெந்நீர் அல்லது பால் அருந்தலாம். உடம்புக்கு வலு ஏற்படும்.

வல்லாரை நெய் : எளியமுறை

வல்லாரைச்சாறு	500	மி.லி.
மிளகு	10	கிராம்
சுக்கு	10	..

திப்பிலி	10	கிராம்
ஏல அரிசி	10	..
கிராம்பு	10	..
அதிமதுரம்	10	..
சிவனார்வேம்பு	10	..
சீரகம்	10	..
கருஞ்சீரகம்	10	..
கொத்துமல்லி விதை	10	..
வெந்தயம்	10	..

செய்முறை

வல்லாரைக் கீரையைக் காலைப்பொழுதில் இடித்துக் குறிப்பிட்டுள்ள அளவு வல்லாரைச்சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு மண் சட்டியில் 1 லிட்டர் நெய்யை ஊற்றி, சிறு தீயாக எரித்துச் சூடேறியதும் வல்லாரைச் சாற்றை ஊற்றி 10 நிமிடங்கள் எரித்துக்கொள்ளவும்.

மற்ற மருந்துச் சரக்குகளை நன்கு இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். வடிகட்டிய மருந்துச் சரக்கை அதில் போடவும். நன்றாகக் கிண்டிவிட்டு, 10 கிராம் இந்துப்பை இடித்துப்போடவும். 1 நிமிடங்கழித்து $\frac{1}{2}$ கிலோ கற்கண்டை நன்கு பொடித்துப் போட்டுக் கிண்டி அதன்பின் $\frac{1}{2}$ கிலோ தேனை ஊற்றிக் கிண்டி ஈரமில்லாத நிலையில் மருந்தை இறக்கிக் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் மருந்தைப் பத்திரப் படுத்தவும்.

அருந்தும் முறை

காலை உணவு உண்டு 30 நிமிடங்கள் கழித்து 1 தேக்கரண்டி நெய்யுடன் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும். இரவு உணவு முடித்து 1 மணி நேரங்கழித்து 1 தேக்கரண்டி அளவு நெய்யுடன் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும்; 14 நாட்கள்.

தணியும் நோய்கள்,

உடல் எரிவு, குடற்புண், கண் எரிவு, பித்தச் சூடு, மலக் கட்டு, சூதகவலி, சூதக முறைகேடுகள். சூடு, கைகால் அசதி இவைகள் நீங்கும்.

மருந்துண்ணும் நாட்களில் தள்ளவேண்டியவை

குளிர்ந்த பானங்கள், குளத்து மீன் - கிழங்கு வகைகள் - மொச்சைக்கொட்டை - அகத்திக்கீரை - பழஞ்சோறு - பழங் குழம்பு.

குறிப்பு

மருந்துண்ணும் நாட்களில் மலக்கழிவு அதிகம் ஏற்பட்டால், உட்கொள்ளும் மருந்தின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்.

வல்லாரைச் சூரணம் : எளியமுறை

வல்லாரைக்கீரையை எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி 200 கிராம் எடுத்துக்கொள்ளவும். மிளகு 5 கிராம், கொத்து மல்லி 5 கிராம், ஏல அரிசி 5 கிராம், இவைகளையும் போட்டு நன்றாக இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

அருந்தும் முறை

காலை உணவு முடிந்து 30 நிமிடங்கள் கழித்து $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மருந்துடன் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கற்கண்டின் பொடி அல்லது பனங் கற்கண்டுப் பொடி கலந்து அருந்திவரவும்.

வயிறு - மார்பு தொடர்பான நோய்கள் நீங்கும், கணச்சூடு தணியும். சூதக காலத்தில் வலியுடையவர்கள் சூதகம் ஏற்படுவதற்கு முன்று நாட்கள் முன்னதாகக் காலை, மாலை இரண்டு வேளைகள் மருந்தை அருந்திவர - சூதகவலி தணியும்.

குறிப்பு

5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு 1 தேக்கரண்டித் தூளை 4 பங்காக்கி 1 பங்கை 1 தேக்கரண்டி அளவு தேனில் குழைத்துக் கொடுக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு அசீரணம் போகும் - மலக்கட்டு நீங்கும் - சுரம் தணியும்,

புளிச்சகீரை - Gogu

(உண்ணத்தக்கது)	(Edible portion)	76%.
சுரம்	(Moisture)	86.4 gm
புரதம்	(Protein)	1.7 gm
கொழுப்பு	(Fat)	1.1 gm
தாது உப்புக்கள்	(Minerals)	0.9 gm
நார்	(Fibre)	- -
சர்க்கரைச்சத்து	(Carbohydrates)	9.9 gm
சக்தி	(Energy)	56 Kcal
சுண்ணாம்புச்சத்து	(Calcium)	172 mg
பாஸ்வரம்	(Phosphorus)	.40 mg
இரும்பு (அயம்)	(Iron)	5.0 mg
மாவுப் பொருள்	(Carotene)	2898 Ug
தையமின்	(Thiamine)	0.07 mg
ரிபோஃபி லேவின்	(Riboflavin)	0.39 mg
நியாசின்	(Niacin)	1.1 mg
வைட்டமின் C	(Vitamin C)	20 mg

புளிச்சகீரை

இருமலைக் கண்டிக்கும். வயிற்றுப் பொருமலை நீக்கும். உறுப்புக்களை வளர்க்கும், வாத நோயைக் கண்டிக்கும்.

பித்தத்தைச் சமப்படுத்தும், அன்ன தோஷத்தை நீக்கும், கரப்பானைக் கண்டிக்கும், அரிப்பை ஒழிக்கும், வியர்வை நாற்றம் நீங்கும், உடல் சூட்டைத் தணிக்கும், இழுப்பு நோயைக் குறைக்கும், கணைச்சூட்டு உடல் உள்ளவர்களுக்கு மலத்தைக் கட்டும், பித்த உடம்புக்காரர்களுக்கு அதிகம் ஒத்துக்கொள்ளாது. வாத உடம்பு உடையவர்கள் அளவாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

புளிச்சகீரையைச் சிறிது நேரம் உப்புநீரில் ஊறவைத்து எடுத்து அவித்துச் சிறிது புளி சேர்த்துக் காய்ந்த மிளகாய் கூட்டி அரைத்துத் துவையல்போல் உணவோடு சேர்த்துக் கொள்ளச் சீரணம் ஒழுங்காகும்.

குறிப்பு

மிகவும் குறைந்த அளவாய்ச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

புளிச்சகீரையைக் கழுநீரில் கழுவி - சிறிது எள் எண்ணெயில் வதக்கி - புளி - காய்ந்த மிளகாய் - வறுத்த உளுந்தையும், வறுத்த எள்ளையும், உப்பையும் கூட்டிக் கொள்ளவும். சோற்றில் குழம்பிற்குப் பதிலாகக் கூட்டிவர. உடல் சூடு தணியும்.

வெந்தயக்கீரை - Fenugreek Leaves

(உண்ணத்தக்கது)	(Edible portion)	59%.
சுரம்	(Moisture)	86.1 gm
புரதம்	(Protein)	4.4 gm
கொழுப்பு	(Fat)	0.9 gm
தாதுஉப்புக்கள்	(Minerals)	1.5 gm

நார்	(Fibre)	1.1 gm
சர்க்கரைச்சத்து	(Carbohydrates)	6.0 gm
சக்தி	(Energy)	49 Kcal
சுண்ணாம்புச் சத்து	(Calcium)	395 mg
பாஸ்வரம்	(Phosphorus)	51 mg
இரும்பு	(Iron)	16.5 mg
மாவுப்பொருள்	(Carotene)	2340 Ug
தையமின்	(Thiamine)	0,04 mg
ரிபோஃபிளேவின்	(Riboflavin)	0.31 mg
நியாசின்	(Niacine)	0.8 mg
வைட்டமின் C	(Vitamin C)	52 mg

வெந்தயக் கீரை

மலடு நீங்கும். சூதகக் கட்டு நீங்கும், சூதகம் முறையாகும். கர்ப்ப நோய்கள் குணமாகும். வாய்ப்புண் நீங்கும், வாய் நாற்றம் போகும். எச்சி ஊறல் நீங்கும். உமட்டல் நீங்கும். சீரணம் சரியாகும். மலக்கட்டு நீங்கும். அசீரண பேதி நிற்கும். புளிச்ச ஏப்பம் போகும். குடற் சூட்டைத் தணிக்கும். மூலப்புண் ஆறும். சில விஷங்கள் நீங்கும், உடல்கனங்குறையும். வியர்வை நாற்றம் நீங்கும். மேனி அழகாகும்.

வெந்தயக் கீரையின் பயன்கள்

வெந்தயக் கீரையைப் பாதி அவியலாக அவித்துத் துவரம் பருப்பு - தேங்காய் சிறிது, காரமும் உப்பும் சேர்த்துக் சோற்றில் கலந்து உண்ணலாம். வயிற்றுச்சூடு தணியும். தொடர்ந்து உண்டுவர வாய் நாற்றம் நீங்கும். வியர்வை நாற்றமும் போகும் - வயிற்றுப் பூச்சியும் ஒழியும்.

மாதவிலக்கு நாட்களில் உண்டால் உடல்களைப்பு இருக்காது. மாதவிலக்குப் போவதும் குறையும்.

மற்றும் சில கீரைகள்

ஆரைக் கீரை

சிறுநீர் பெருக்கிச் சிறுநீர்ப்பையைச் சுத்தம் செய்யும். தாகம் குறைக்கும். உடல் எரிவைப் போக்கும். வயிற்றைச் சுத்தம் செய்யும். மலக்கட்டை ஒழிக்கும். மூல நோயைக் கண்டிக்கும். வயிற்றுவலியைப் போக்கும். தாது விருத்தியைக் கட்டுப்படுத்தும்.

ஆரைக் கீரையைப் பசும்பாலில் சமைத்துண்பது உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

செய்முறை

ஆரைக் கீரையை நிழலில் உலர்த்தி 100கிராம் எடுத்துக் கொள்ளவும். அதனோடு, நெல்லிக்காய் வற்றல் 25கிராம் செம்பருத்திப் பூ காய்ந்தது 25 கிராம் ஆக மூன்றையும் நன்றாக இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். 250 மி. லிட்டர் பாலைக் காய்ச்சி அதில் 1 தேக்கரண்டி அளவுத்தூளைப் போட்டு மூடி வைக்கவும். சிறிது நேரங் கழித்து, தேவை அளவு சர்க்கரை போட்டு அருந்தவும்.

மார்பு எரிவு, பித்த உமட்டல், துரிதஸ்கலிதம் இவைகள் நீங்கி உடம்பு வலுவடையும்.

(அனுபவம்)

காசினிக் கீரை

இரத்தத்தைச் சுத்தம் (தூய்மை) செய்யும். உடல் தடிப்பைக் குறைக்கும். வீக்கம் நீக்கும். மூட்டு வீக்கத்தைப் போக்கும். சூதகத்தை ஒழுங்கு செய்யும். சூதகவலியைப் போக்கும். பெரும்பாட்டைக் கண்டிக்கும். சிரங்கு, முகத்தில் கட்டி, பரு ஏற்படாமல் காக்கும்.

குறிப்பு

புளிநீக்கி, சமைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. குழந்தைகளுக்குக் குறைந்த அளவில் கொடுக்க வேண்டும். இரவில் உண்ணத்துக்கூடாது.

செய்முறையும் நீங்கும் கோளாறுகளும்

காசினிக் கீரையைப் புழங்கலரிசிக் கழுநீரில் கழுவிக்கொள்ளவும். சிறிது உப்பிட்டு அவித்துத் துவரம் பருப்புப் போட்டுச் சமைத்துண்டுவர, தொண்டைக் கம்மல் போகும்

காசினிக் கீரையை ஒரு மணசட்டியில் போட்டு இளநீரைத் தெளித்து அவித்துத் துவரம் பருப்புக் கலந்து சமைத்துண்டுவர மூத்திர எரிவு நீங்கும். மூத்திரப்பைக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

காசினிக் கீரையைப் பசும்பாலில் அவித்துப் பச்சைப் பருப்புக் கலந்து சமைத்துண்டுவர, மாதவிலக்குக் கோளாறுகள் நீங்கும்.



